



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



10 dingen die je MOET weten als je ook training geeft aan vrouwen (juist voor mannen)

Door Marieke van Hunen

Soort Theoriesessie

Doelgroep Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

Je geeft training en hebt zeer waarschijnlijk ook vrouwen in je groep. Ben jij je bewust van vrouwspecifieke onderwerpen? En hoe hou je hier rekening mee? In deze workshop neem ik je mee in tien verschillende vrouwspecifieke onderwerpen als de bouw van het vrouwelijk lichaam, hardlopen tijdens/na een zwangerschap, bekkenbodemplachten, urineverlies, menstruatie, overgang en nog meer. Kortom, veel taboes!

Geen onderwerpen die snel ter sprake komen, maar 100% zeker items waar ook dames in jouw groep mee stoeien. Ik geef je praktische tips en haalbare oefeningen. Na deze workshop kun jij direct je eerstvolgende training 'vrouwvriendelijker' maken, zonder dat het ten koste gaat van anderen. Deze workshop is voor iedereen en juist ook voor mannelijke trainers voor wie deze onderwerpen wellicht nog verder weg staan. Ik vind het leuk om je te ontmoeten en samen taboes te doorbreken en drempels te verlagen.

Over Marieke

Ik ben Marieke van Hunen en werk als fysio/manueel/bewegingswetenschapper op SMC Papendal. Ik ben hardloopleufhebber en geef al jaren looptraining en bootcamp. Ik hou van de wetenschap, maar de vertaling naar de praktijk boeit me het meest. Ik zorg er voor dat je met praktische tips naar huis gaat zodat je je eerstvolgende training al dingen anders gaat doen.



